တရားကျင့်ရာ ရိုးသားပါ



ဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ
(ကာလီဖိုးနီးယား)

သာသနာ ၂၅၆၂ ကောဇာ ၁၃၈၀ ခရစ်၂၀၁၈

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ – ဦးကျော်ကျော်

အောင်သုတစာပေ (၀၁၈၆၂)

အဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် – **AUNG THUTA PRINT MEDIA**

(၀၁၃၅၈)

– အမှတ်(၉၂–A)၊ စက်မှုဇုန်(၃)လမ်း၊

တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၉–၄၅၃၃၉၅၄၄၂,

၀၉–၅၉၁၁၁၈၃၆

အုပ်ရေ – ( ) အုပ်ရေ

တရားကျင့်ရာ ရှိးသားပါ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

  

၁၃၈၀ (၂၀၁၈) ခုနှစ် ဝါတွင်းအချိန်ကာလတွင် San Francisco ဗေးဧရိယာ Daly City ၌ရှိသော ထေရဝါဒဓမ္မအသင်းမှာ ဓမ္မသင်တန်းပေးဖို့ စာရေးသူ အလှည့်ကျသဖြင့် ဘယ်သုတ္တန်တရားများကို သင်ပေးရရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအချိန်၌ပင် နောင်တော်ကြီးဖြစ်တဲ့ဆရာတော်က ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ဆေးကုသနေချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေခြင်းပါ။ ဆရာတော်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နံနက်(၅) နာရီအချိန်၌ ပရိတ်တရားတော်များကို အလှည့်ကျရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သောကောင်းနိုးရာရာ သုတ္တန်တရားတော်များကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းတို့ကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးဖြစ်နေခြင်းပါ။

ထိုကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သုတ္တန်တရားတော်များမှာ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရုံ ကြားနာရုံမျှသာ မဟုတ်ဘဲ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် တရားတော်များဖြစ်နေသဖြင့် ထိုသုတ္တန်တရားတော်များကို ရွတ်ဖတ်နည်းသာမက ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ပါ သိနားလည်ပြီး ကျင့်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထားကာ ယင်းဓမ္မသင်တန်း၌ သင်ပေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလျှက် သင်ပေးဖြစ်ပါတယ်။

ထိုဓမ္မသင်တန်း၌ သင်တန်းဆရာတော်အများစုသည် ကျင့်နိုင်ဖို့ဦးတည်ချက်ထားပြီး သင်ပေးနေကြသဖြင့် ဗေးရီယာတစ်ဝိုက်မှာ တရားကျင့်ကြံလိုသူတွေ တစ်နေ့တစ်ခြားများပြားလာမှုတွေ့ရတော့ စိတ်ထဲ ကျေနပ်အားရ ဖြစ်မိလာခြင်းပါ။ ဒါကြောင့် တရားဓမ္မများကို သင်ပေးနေရင်းဖြင့် တရားကျင့်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ထားရမည့် ရည်ရွယ်ချက်များ , မထားရမည့်ရည်ရွယ်ချက်များကို ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမအတိုင်း ပြောပြဖြစ်ခဲ့ရခြင်းပါ။

ထိုအဆုံးအမတရားတော်များကို အများမှတ်သားလို့လွယ်ကူအောင် ဆောင်ပုဒ်လေးများနှင့် ရှင်းလင်းချက်လေးများရေးပြီး နီးစပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကို ပေးပို့ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုရှင်းလင်းချက်လေးများက အတိုချုပ်ဖြစ်နေခြင်း ပါဠိစကားလုံးတွေများနေခြင်းမို့ အားလုံးကို နားမလည်ကြောင်း အကြောင်းပြန်သူများရှိနေသလို အဲဒီ

အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းရေးပေးဖို့ တောင်းဆို သူများလည်း ရှိလာခဲ့ခြင်းပါ။ ဒါကြောင့် အများနားလည်ဖို့အတွက် ပြန်ရေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထားရမည့် ရည်ရွယ်ချက်များ

သူတော်ကောင်းတရားများကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့်အခါ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းကောင်းထားပြီး အားထုတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ထိုကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်များက (၄)မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကိုထိန်းရန်

ပထမရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိရဲ့မကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ သူတော်ကောင်းတရားများကို ကျင့်ကြံရခြင်းပါ။

ကိုယ်နှင့်နှုတ်သံ ထိန်းသိမ်းရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

ထိန်းသိမ်းနည်း ငါးမျိုး

အဲဒီလို ကိုယ်နှင့်နှုတ်အမူအရာများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေမှာ (၅)မျိုး ရှိပါတယ်။

(က) သီလသံဝရ

ရဟန်းဖြစ်လျှင် ရဟန်းသီလ၊ လူဖြစ်လျှင် လူသီလကို လုံခြုံအောင် ထိန်းထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့မကောင်းသော ကိုယ်နှင့် နှုတ်အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို **သီလသံဝရ**-လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ခ) သတိသံဝရ

ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာဆိုသည်မှာ စိတ်ထဲက စ-ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပါ။ စိတ်အားကြီးလာရင် နှုတ်ကအသံတွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ နှုတ်အားကြီးလာရင် ကိုယ်အမူအရာက ပါလာတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုင်းစိုင်းသော အပြောအဆိုတွေဖြစ်စေ၊ ကြမ်းတမ်းသော ကိုယ်အမူအရာတွေဖြစ်စေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် စိတ်ကလေးကို အသိကပ်ပြီး ထိုကိုယ့်ရဲ့မကောင်းသော ကိုယ်နှင့်နှုတ်အမူအရာများကို သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို **သတိသံဝရ**-လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဂ) ဉာဏသံဝရ

မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ သူတစ်ပါးအပြုအမူတွေကို ပြောဆိုဝေဖန်ချင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ကိုယ်ကပြောဆိုဝေဖန်ပြလို့ သူက လက်မခံနိုင်ရင် သူလည်း စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရပြီး ကိုယ်လည်းပြောဆိုရတာ အကျိုးမရှိနိုင်တော့ မပြောဆိုမဝေဖန်တာပဲ ကောင်းပါတယ်လို့ ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်နှင့်နှုတ်အမူအရာများကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို **ဉာဏသံဝရ**–လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဃ) ခန္တီသံဝရ

လူဆိုသည်မှာ တစ်ယောက်ထဲနေရတာ အလွန်နည်းပါတယ်။ မိသားစုနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နေထိုင်ကြခြင်း များတာပါ။ နှစ်ယောက် အတူနေရင် စိတ်ကနှစ်စိတ်၊ ဆယ်ယောက်အတူနေရင် ဆယ်စိတ်ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်တိုင်း စိတ်ဆိုးနေရင် တစ်သက်လုံး စိတ်ဆိုးနေရုံပါပဲ။ အများနှင့် အတူနေလို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်မလာတဲ့အခါ အော် ... သူလည်း သူ့စိတ်နဲ့သူ၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းဖြစ်လာမယ့် ကိုယ်နှုတ်အမူအရာများကို သည်းခံစိတ်ဖြင့် ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို **ခန္တီသံဝရ**–လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဂ) ဝီရိယသံဝရ

စိတ်ထဲတွင် အကျိုးမရှိတဲ့ ကြမ်းတမ်းသောကိုယ်နှုတ် အမူအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဒီမကောင်းတဲ့ အပြုအမူများကို အပြင်မထွက်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက် ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊ အပြင်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အမူအရာများကို ကြာကြာဖြစ်ခွင့်မရအောင် လုံ့လစိုက် ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊ မဖြစ်ပေါ်လာသေးတဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာကောင်းများကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားစိုက် ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်နေပြီးသော ကိုယ်နှုတ်အမူအရာကောင်းများကို ဆက်လက်ဖြစ်နေအောင် ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြောင့်ကြစိုက် ပြုလုပ်ပေးရခြင်းဆိုသည့် သမ္မပ္ပဓာန် ဝီရိယလေးပါးဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို **ဝီရိယသံဝရ**–လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သီလကလည်း မပြည့်စုံ၊ သတိကလည်း အမြဲတမ်း လွတ်နေမယ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်သော အသိဉာဏ်ကလည်း ဝေးနေမယ်၊ သည်းခံစိတ်ဆိုတာကလည်း လုံးဝမရှိ၊ ကောင်းသော လုံ့လကလည်း မထားနိုင်ရင်တော့ မိမိရဲ့အပြောအဆိုကြမ်း၊ ကိုယ်အမူအရာကြမ်းများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ မလွယ်ကူနိုင်ပါ။

(၂) အကုသိုလ်စိတ်ကို ပယ်ရန်

ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်ကောင်းမှာ မကောင်းမှုအကုသိုလ်စိတ် မှန်သမျှ ကိုယ့်သန္တာန်၌ ဖြစ်ခွင့်မရအောင် ပယ်စွန့်နိုင်အောင် သူတော်ကောင်းတရားများကို ကျင့်ကြံရခြင်းပါ။

❂ မကောင်းမှုမှန် ပယ်စွန့်ရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

ပယ်ခြင်းသုံးမျိုး

ထိုသို့ကျင့်ကြံအားထုတ်သောအခါ ပယ်ခြင်း(ပဟာန်) သုံးမျိုး ဖြင့် အကုသိုလ်စိတ်များကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင် ပယ်စွန့်နိုင်အောင် ကျင့်ရမှာပါ။

(က) တဒင်္ဂပဟာန်

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ မှတ်စရာအာရုံနှင့် မှတ်သိစိတ်နှစ်ခု တို့ ကိုက်ညီအောင်၊ ကပ်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ မှတ်သိစိတ်လေးက ထားတဲ့အာရုံမှာ ကပ်သွားတဲ့အခါ (၁၅)မိနစ်ကပ်ရင် (၁၅)မိနစ်၊ တစ်နာရီကပ်ရင် တစ်နာရီပေါ့။ ထိုတစ်ခဏတာ အချိန်လေးအတွင်း၌ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မကောင်း သောစိတ်တွေ ဝင်မလာတော့ပါ။ ဒီသဘောကို အကုသိုလ်စိတ်များ ကို တဒင်္ဂပဟာန် (ခဏတာပယ်ခြင်း)ဖြင့် ပယ်စွန့်တယ်လို့ ဆိုရခြင်းပါ။

(ခ) ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲက စျာန်ရနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် စျာန်သမာဓိရလာရင် စျာန်သမာဓိဖြစ်နေသော အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုလုံး၌ စျာန်မင်္ဂဖိုလ်တရားတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်သော နီဝရဏတရားဆိုးများသည် မိမိစိတ်ထဲ၌ ဝင်ရောက်မလာနိုင်ပါ။

ဆိုလိုရင်းမှာ စျာန်သမာဓိဖြစ်နေချိန်၌ အပျော်အာရုံများကို နှစ်သက်သဘောကျခြင်း (ကာမစ္ဆန္ဒ)၊ ကျေနပ်စရာအာရုံများကို သဘောမကျခြင်း (ဗျာပါဒ)၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို ရှောင်ဖယ်တွန့်ဆုတ်မလုပ်ချင်ခြင်း ပျင်းရိခြင်း (ထိနမိဒ္ဓ)၊ အာရုံနှင့်အသိစိတ်ကပ်မနေခြင်း၊ ဝေးကွာနေခြင်း၊ မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ ပြောဆိုခဲ့ခြင်းများကို ပြန်လည်တွေးတော ပူပန်နေခြင်း၊ ကောင်းမှုများကို မပြုလုပ်ခဲ့ မပြောဆိုခဲ့ခြင်းများကို ပြန်လည်တွေးတော နောင်တရခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ)၊ ရတနာသုံးပါးအပေါ်၌ သံသယဖြစ်နေခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ၌ ယုံမှားနေမိခြင်း၊ အတိတ်ဘဝ၊ အနာဂတ်ဘဝ၊ အတိတ်အနာဂတ်ဘဝ နှစ်ခုလုံးတို့၌ မယုံကြည်ခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်နေသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၊ သစ္စာလေးပါးတရား စသည်တို့၌ လက်မခံခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ) နီဝရဏတရား

ဆိုးများသည် မိမိရဲ့စိတ်ထဲ၌ ဝင်ရောက်မလာနိုင်ပါ။

ယင်းသို့စျာန်သမာဓိဖြစ်နေချိန်၌ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ နီဝရဏ တရားဆိုးများကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် (ပယ်ခွါဖယ်ရှားသောပယ်ခြင်း)ဖြင့် ပယ်စွန့်တယ်–လို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(ဂ) သမုစ္ဆေဒပဟာန်

ဝိပဿနာသက်သက်ကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝ တရားများကို အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ မြင်အောင်ရှုနေရင် ခဏိက သမာဓိ ရလာမှာပါ။ ထိုသမာဓိ အားကောင်းလာသောအခါ အမှန်အတိုင်းသိသော ဝိပဿနာဉာဏ် များ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်များ ရလာ နိုင်ပါတယ်။

ထိုသို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်များရလာရင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်အတန်းအလိုက် ကိလေသာများကို သမုစ္ဆေဒပဟာန် (အကြွင်းမဲ့ပယ်ခြင်း)ဖြင့် ပယ်သတ်ပါတယ်။

အကြွင်းမဲ့(လုံး၀)ပယ်သတ်ခြင်း

အကုသိုလ်စိတ်များ အကြွင်းမဲ့ (လုံး၀)ပယ်သတ်ပုံများကို ရှင်းပြပါအုံးမယ်။ ထိုအကုသိုလ်စိတ်များသည် လောဘအခြေခံစိတ် (လောဘစိတ်)ရှစ်ခု၊ ဒေါသအခြေခံစိတ်(ဒေါသစိတ်) နှစ်ခု၊ မောဟအခြေခံစိတ် (မောဟစိတ်)နှစ်ခု အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် (၁၂)ခုပါ။

လောဘစိတ်ရှစ်ခုမှာ ဒိဋ္ဌိပါသော လောဘစိတ်လေးခု၊ ဒိဋ္ဌိ မပါသော လောဘစိတ်လေးခုတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသစိတ်နှစ်ခုက သူများမတိုက်တွန်း အားမပေးဘဲ ဖြစ်သောဒေါသ၊ သူများတိုက်တွန်း အားပေးမှုဖြစ်သော ဒေါသတို့ပါပဲ။ မောဟစိတ်နှစ်ခုကား ဝိစိကိစ္ဆာမောဟ၊ ဥဒ္ဒစ္စမောဟတို့ပါ။

မဂ်ဉာဏ်ရခိုက်မှာပင် အကုသိုလ်စိတ်တွေ အကြွင်းမဲ့ (လုံး၀) ပယ်သတ်ခြင်းပါ။ သို့ပေမယ့်လည်း မှတ်သားရ လွယ်ကူစေဖို့အတွက် ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် အကုသိုလ်စိတ်များ ပယ်သတ်ပုံကို ရှင်းပြ သွားမှာပါ။

သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရလျှင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်–လို့ ခေါ်ရခြင်းပါ။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာများကို

အကြွင်းမဲ့(လုံးဝ) ပယ်သတ်တော့ အကုသိုလ်စိတ်(၁၂)ခုထဲက ဒိဋ္ဌိပါသော လောဘစိတ်လေးခု၊ ဝိစိကိစ္ဆာမောဟ၊ ဒီစိတ် ငါးခုတို့ကို အကြွင်းမဲ့(လုံးဝ) ပယ်သတ်ခြင်းပါ။

ဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ်လေးခု၊ ဒေါသစိတ်နှစ်ခု၊ ဉဒ္ဓစ္စ မောဟစိတ် ဒီစိတ်(၇)ခုတို့ ကျန်နေရာ ဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ် လေးခု၊ ဒေါသစိတ်နှစ်ခုတို့ကို အပါယ်ဘုံကို ကျစေတတ်သော စိတ်များ၊ အပါယ်ဘုံကို မကျစေတတ်သောစိတ်များလို့ နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး အပါယ်ဘုံကို ကျစေတတ်သောစိတ်များကို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က အကြွင်းမဲ့(လုံးဝ) ပယ်လိုက်ခြင်းပါ။

သောတာပန်ဟူသည်

သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် အပါယ်ကျစေတတ်သော လောဘ အခြေခံစိတ်၊ ဒေါသအခြေခံဖြစ်သော ကိုယ်အမူအရာ အပြောအဆို စိတ်ထားမျိုးတွေ လုံးဝမရှိတော့ပါ။ အဲဒီလို အပြုအမူတွေ မြင်တွေ့ ကြားနေသေးရင်တော့ သောတာပန် အတုပဲဖြစ်မှာပါ။

သောတာပန်သည် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် အသိဉာဏ်တရားထူးတွေ ရသွားခြင်းဖြစ်လို့ တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့်သာ သေချာသိမြင်ပါတယ်။ တရား

တော်များကို သိမြင်ရင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် ဘုရားရှင်ကိုလည်း ဉာဏ်မျက်စိဖြင့်မြင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို အလွန်ကြည်ညိုစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ ဗုဒ္ဓကိုယ်စားရုပ်ပွားဆင်းတုတော်များကို ဖူးမြင်ရသောအခါ၌ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားလို အောက်မေ့ကြည်ညိုပြီး ထိုရုပ်ပွားဆင်းတုတော်များရှေ့မှာ မသင့်တော်သော အပြုအမူများကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါ။ ပြောမှာလည်း မဟုတ်ပါ။ အောက်တန်းကျသော စိတ်ဓာတ်လည်း ထားမည်မဟုတ်ပါ။

ဒါတွေက ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်တွေပဲ–လို့ အောက်မေ့ပြီး ထိုရုပ်ပွားဆင်းတုတော်များရှေ့မှာ မရိုမသေ မလေးစားသောစိတ်ထားဖြင့် မသင့်တော်သော အမူအရာများကို ပြုလုပ်ပြောဆိုရင်တော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ တရားအဆင့်အတန်း တန်ဖိုးကို ကိုယ့်ဖာသာပဲ ဆုံးဖြတ်ပြလိုက်ခြင်းပါ။

တရားတော်ကိုသိမြင်တော့ ရဟန်းသံဃာတော်များကိုလည်း ဉာဏ်မျက်စိဖြင့်မြင်ပြီး အလွန်ကြည်ညိုလေးစားစိတ်ဖြစ်နေခြင်းပါ။ အဲဒီလို တရားတော်များကို အမှန်သိမြင်နေတဲ့ သောတာပန်မှာ ရဟန်းဖြစ်နေရင် သူကိုယ်တိုင်လည်း ဝိနည်းကို လေးစားလိုက်နာပြီး ဝိနည်းလေးစားလိုက်နာသော ရဟန်းသံဃာအချင်းချင်းအပေါ်၌လည်း

အလွန်ရှိသေလေးစားစွာ နေထိုင်ပြောဆိုတတ်ပြီး လူပုဂ္ဂိုလ်များ အပေါ်၌လည်း လေးစားချစ်ခင်စွာ နေထိုင်ပြောဆိုတတ်ပါတယ်။

လူဖြစ်နေရင် ရဟန်းသံဃာများအပေါ်၌ အလွန်ကြည်ညို လေးစားစွာ နေထိုင်ပြောဆိုသလို အကျင့်သီလရှိတဲ့လူပုဂ္ဂိုလ်အချင်း ချင်းအပေါ်မှာလည်း လေးစားချစ်ခင်စွာ နေထိုင်ပြောဆိုတတ်ခြင်းပါ။ တရားတကယ်သိရင် တရားရှိမှန်း သိနိုင်ခြင်းပါ။ တရားရှိလေလေ ရိုသေလေးစားမှု ရှိလေလေပါပဲ။

သီလရှိသောရဟန်းသံဃာအချင်းချင်းအပေါ်မှာ အရိုအသေ မပေးနိုင်ဘဲ အထင်သေးစွာ နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ့်တရားပြ ဆရာကလွဲရင် သီလရှိသော အခြားရဟန်း သံဃာများကို ကြည်ညို လေးစားမှုမရှိဘဲ အပြစ်ရှာနေခြင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ်၌ ချစ်ခင် လေးစားမှုမရှိခြင်း စသောအမူအရာများကို တွေ့မြင်နေရရင်တော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်၌ သူတော်ကောင်းတရားမရှိရုံမဟုတ်ဘဲ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်နေခြင်းပါ။ တရားမရှိရင် ရိုသေလေးစားမှုမရှိပါ။

အထက်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ

သကဒါဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရလျှင် သကဒါဂါမ်လို့ ခေါ်ရခြင်းပါ။ အပါယ်ဘုံကို မကျစေတတ်သော ဒိဋ္ဌိမပါသောလောဘစိတ်နဲ့ ဒေါသ

စိတ်တို့ကို အကြမ်းစား + အနုစားအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး အပါယ်ဘုံကို မကျစေတတ်သော အကြမ်းစား ဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တို့ကို သကဒါဂါမ်က ပယ်ပါတယ်။ အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် အနာဂါမ်–လို့ ခေါ်ရခြင်းပါ။

အနုစား ဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ်ကို ကာမဘုံ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံအားဖြင့် သုံးမျိုးခွဲခြားပြီး ကာမဘုံ၌ အနုစား ဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ်နဲ့ အနုစားဒေါသစိတ်တို့ကို အနာဂါမ်က အကြွင်းမဲ့ (လုံး၀) ပယ်ပါတယ်။

အနာဂါမ်ဖြစ်မှသာ ဒေါသကိုလုံး၀ပယ်သတ်နိုင်လို့ အရာရာကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ မဖြစ်တော့ခြင်းပါ။

ကာမဘုံက အပျော်အာရုံ(တဏှာ)မှန်သမျှနဲ့ သိမ်မွေ့သောအနုစားဒေါသတို့ကို အပြတ်ပယ်စွန့်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနာဂါမ်ဖြစ်မှ စိတ်ချရတယ်–လို့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းကြီးများက မိန့်ခဲ့ကြခြင်းပါ။ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရလျှင် ရဟန္တာလို့ခေါ်ရခြင်းပါ။

ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံတို့၌ အနုစားဒိဋ္ဌိမပါသော လောဘစိတ်နဲ့ ဥဒ္ဓစ္စမောဟစိတ်တို့ကို ရဟန္တာက အကြွင်းမဲ့ (လုံး၀) ပယ်ပါတယ်။

(၃) ကိလေသာများကင်းရန်

တတိယရည်ရွယ်ချက်ကောင်းသည် တဏှာ (လောဘ) ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနစသော ကိလေသာအပူများကို ကင်းကွာဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး တရားကျင့်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တဏှာ စ-မှန် ကင်းကွာရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

တရားကျင့်နေသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် ထိုလောဘ ဒေါသ စသော ကိလေသာအပူများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရပါမယ်။ ထိန်းနိုင်ရာက တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးသွားရမယ်။ နည်းပါးသွားရာမှ လုံး၀ ကင်းကွာသွားရမှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်နေမှသာ တရားကျင့်သော ရည်ရွယ်ချက်က မှန်မှာပါ။

တရားကျင့်နေပေမယ့် မတရားလောဘတွေ အတောမသတ်နိုင်အောင်ဖြစ်နေပြီး အပျော်အာရုံများဖြင့် အချိန်ကုန်နေခြင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်တိုလွယ်နေခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိ၊ ရတနာသုံးပါး၌ အပေါ်ယံမျှသာ ယုံကြည်ပြီး တခြားဗေဒင်ယတြာများကို အားကိုးနေခြင်း၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နည်းမှန်သော တခြားနည်းများကို အထင်သေးစွာ ပြောပြီး ကိုယ့်ကိုသာ အထင်ကြီးလွန်းနေခြင်း၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆမှားများကို လက်ခံနေခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးနှင့် တရားအစစ်မှန်များကို လက်မခံနိုင်ခြင်း၊ ကုသိုလ်အလုပ်များကို မလုပ်လိုခြင်း၊

စိတ်တွေရှုပ်ထွေး ပျံ့လွင့်နေခြင်း၊ အရက်, မူးယစ်ဆေးစသော မကောင်းမှုမှန်သမျှကိုလုပ်ရမှာ အရှက်အကြောက်မရှိခြင်း၊ သူများ အတင်းအဖျင်း ငြူစူစောင်းချိပ်မှုတွေဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေခြင်း၊ ကိုယ့် ထက်သာ မနာလို ဝန်တိုမှုတွေအားကြီးနေခြင်း စတဲ့မကောင်းသော သဘောထားများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိရင်တော့ ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်မတက်သလို ကိုယ်ကျင့်နေသောတရားနှင့် ကိုယ့်ဆရာအတွက် လည်း ဂုဏ်ပျက်စေခြင်းပါ။

(၄) ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းရန်

စတုတ္ထကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ တဏှာစသော အပူကိလေသာများကို ကိုယ့်သန္တာန်၌ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းဖို့ တရား ကျင့်ရခြင်းပါ။

❀ *တဏှာ စ-မှန် ချုပ်ငြိမ်းရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။*

တရားကို စနစ်တကျကျင့်လို့ အသိဉာဏ်ထူးများ ဖြစ်ပေါ် လာရင် အပူကိလေသာမီးတွေက ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ အပူ ကိလေသာမီးတွေမလောင်တော့ စိတ်က ငြိမ်းချမ်းနေခြင်းပါ။ စိတ်ကငြိမ်းနေရင် ကိုယ်ကလည်း အေးချမ်းနေပါတယ်။

ဆိုလိုတာက တရားရှုမှတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်

ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရလာရင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အပူကိလေသာမီးတွေက ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ သွေးဟာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေမှာပါ။ သွေးသားတွေ ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်စသော ရုပ်တွေကလည်း ကြည်လင်လာမယ်။ အဲဒီလို ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာခြင်းကြောင့် အချို့ရောဂါဆိုးတွေဟာ ပျောက်ကင်းသွားခြင်းပါ။

တရားမရှိသူနှင့် တရားရှိသူ

တရားမရှိရင် ရုပ်ရေအဆင်းဟာ ပြုပြင်ထားလို့ လှပသယောင်ရှိတယ်လို့ထင်ရပေမယ့် လောဘ, ဒေါသ, မာန စတဲ့ အပူတွေက ပြင်းထန်ပူလောင်နေလို့ ရုပ်ဟာ မအေးချမ်းဘဲ တင်းမာခက်ထန်နေခြင်းပါ။ နှလုံးသားက ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းနေတော့ သူတစ်ပါးကို မလေးစားတဲ့စိတ်ဓာတ်၊ အကြင်နာမဲ့တဲ့စိတ်ဓာတ်၊ အပြစ်ရှာ အပြစ်တင်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာ အားကြီးနေမှာပါ။

ဒါကြောင့် ထိုသူဟာ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဘယ်နေရာမှာနေနေ လူတိုင်းနဲ့အဆင်ပြေအောင် မနေတတ်ပါ။ အိမ်မှာ ချစ်စရာအဖြစ်မွေးထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေတောင် သူ့ကို မြင်ရရင် ပုန်းနေရခြင်းပါ။ လူတိုင်းက သူကိုတွေ့ဖို့ ရှောင်ဖယ်ငြင်းပယ်နေကြတော့

သူဟာ မသေမီက အောက်တန်းကျတဲ့ အပယ်ခံဘဝ အပါယ်ဘုံ ဘဝရောက်နေရသလို ဖြစ်နေခြင်းပါ။

တရားရှိနေရင် ရုပ်ရေအဆင်းက မပြုပြင်ဘဲ သာမန် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေပြီး လောဘစတဲ့ အပူတွေက ငြိမ်းအေးနေလို့ အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်း သိမ်မွေ့နေခြင်းပါ။ နှလုံး သားက သိမ်မွေ့နေတော့ သူတစ်ပါးကို လေးစားမြတ်နိုးတဲ့စိတ်ထား၊ ကြင်နာတဲ့စိတ်ထား ဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့စိတ်ထားတွေဟာ အလွန် အားကောင်းနေတာပါ။

ဒါကြောင့် ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဘယ်နေရာမှာဘဲ နေနေ လူတိုင်းက သူ့ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုး လေးစားကြခြင်းပါ။ အမြဲတမ်းလည်း တွေ့ချင်မြင်ချင်ကြခြင်းပါ။ နေထိုင်ရတဲ့ဘဝဟာ ပျော်စရာဖြစ်လို့ မသေမီက အထက်တန်းကျတဲ့ သုဂတိဘဝကို ရောက်နေရသလို ဖြစ်နေတာပါ။

အများအားဖြင့် လူတွေက သေသွားမှ မကောင်းတဲ့ဘဝ၊ ကောင်းတဲ့ဘဝကို ရောက်တယ်လို့ ထင်နေကြခြင်းပါ။ တကယ်တမ်း လေ့လာကြည့်တတ်ရင် မသေမီကလည်း စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ တဲ့ဘဝ၊ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာတဲ့ဘဝ ရောက်နေကြခြင်းကို မြင်တွေ့နိုင်မှာပါ။

လူ့ဘဝဆိုတာ ကြိုက်ရာဘဝ ကြိုက်ရာလမ်းကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးဘဝပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကြိုက်ရာဘဝ ကိုယ်ကြိုက်ရာလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းပါ။ ဒီလို ကိုယ်ကြိုက်ရာဘဝကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ အမှားရွေးချယ်မိလို့ ဒုက္ခရောက်တဲ့ ဘဝနဲ့ နေရရင် သူတစ်ပါးကို ဝမ်းနည်းငိုးပြ အကူအညီတောင်းလို့ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါ။ ကိုယ်တိုင်က လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြိုးစားမှ ဒီဘဝက လွတ်မြောက်မှု ရနိုင်မှာပါ။

မထားရမည့် ရည်ရွယ်ချက်များ

(၁) ထူးဆန်းအံ့သြရန်

လူအများက ကိုယ့်ကို ထူးဆန်းအံ့သြသောအနေဖြင့် ကြည့်အောင် အထင်ကြီးအောင် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရပါ။

❀ လူအပေါင်းထံ အံ့သြရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် မဟာယာနတရား၊ ထေရဝါဒတရားလို့ နှစ်မျိုးရှိနေခြင်းပါ။ မဟာယာနတရားများသည် ဗုဒ္ဓဟောထားသောတရားများကို ပြုပြင်ကျင့်သုံးပြီး ရွတ်ဖတ်ပူဇော်မှုကို အဓိကထားသော လမ်းသစ်လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။

ထေရဝါဒတရားမှာကား ဗုဒ္ဓဆုံးမ ဟောကြားထားသော တရားအတိုင်း မပြုပြင်ပဲ မထေရ်အစဉ်အဆက် ကျင့်သုံးထိန်းသိမ်းထားသော လမ်းရိုးလမ်းဟောင်းလို့ ပြောနိုင်မှာပါ။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် ဆန်းသစ်မှုရှိလေလေ လူတွေက ကြိုက်လေလေပါပဲ။ ထေရဝါဒ တရားကတော့ တရားအစစ်အမှန် ရချင်လေလေ လမ်းရိုးလမ်းဟောင်းအတိုင်း ကျင့်သုံးရလေလေပါပဲ။ တရားအစစ်အမှန်ဆိုတာ ရှားပါးပြီး ကျင့်ဖို့ခက်ခဲလေတော့ လူတိုင်း မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် လမ်းရိုးလမ်းဟောင်းကျင့်စဉ်ကို လူတိုင်းက မကြိုက်ကြခြင်းပါ။

လူအများစုသည် စီးပွားရေး၌ အချောင်ကြီးပွား ချမ်းသာချင်ကြသလို ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်များကိုလည်း အချောင်ရချင်ကြခြင်းပါ။ အရာရာတိုင်းမှာ ကြိုးစားမယူဘဲ အချောင်ရလိုမှုတွေ များနေတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံမှာ ပြဿနာဖြစ်ပြီး မငြိမ်းချမ်းကြဘူးပေါ့။

နောက်ဆုံး တရားအသိဉာဏ်ထူးကိုလည်း တစ်ပတ်ဆယ်ရက်လောက် အားထုတ်ရုံဖြင့် အချောင်ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်နေကြခြင်းပါ။ ဒါကြောင့်ပဲ တရားထူး အချောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို အသဲအသန် ရှာဖွေနေကြခြင်းပါ။ လွယ်လွယ်နဲ့တရား ရနိုင်, မရနိုင်

ဆိုတာကတော့ တရား ကျင့်ဖူးသူတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်မှာပါ။

ရှေးပညာရှိ ဆရာတော်ကြီးများက **"အနေရိုးစေ အသိဆန်းစေ"**လို့ မိန့်ထားတဲ့ ဆုံးမစကားလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ထိုအဆုံးအမစကားလေးကို တရားကျင့်သော ဓမ္မနယ်က စဉ်းစားကြရအောင်ပါ။ ဗုဒ္ဓဟောထားခဲ့တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးသားသားလေး ကျင့်နေရင် အသိဉာဏ်ဆန်းဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ထူးတွေဟာ ရလာမှာပါ။

တရားလမ်းစဉ်ကို အဆန်းထွင်ပြီး ကျင့်သုံးနေရင် တရားဉာဏ်ထူးရ, မရ မသေချာပေမယ့် လူအများက အံ့သြပြီး အထင်ကြီးမှာတော့ သေချာပါတယ်။ မိမိတရားကျင့်မှုမှာ လူအများက အံ့သြပြီး အထင်ကြီးဖို့လား ..? အကုသိုလ်စိတ်တွေ အပူကိလေသာမီးတွေကင်းဖို့ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ကျင့်သလား ..? ဆိုတာကိုတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိဖို့ လိုမှာပါ။

(၂) ဖိတ်ကြားရန်

တရားကျင့်စဉ်ကို ဗုဒ္ဓအဆုံးအမအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အံ့သြထူးဆန်းဖွယ် ပြုလုပ်ကျင့်နေရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးပြီး ဖိတ်ကြားလာဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရသလို လူအများက

ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးပြီး မော်ကြည့်လာအောင် မြှူဆွယ်စည်းရုံးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်လည်း မကျင့်ရပါ။

⊛ လူဖိတ်ကြားရန် မြှူဆွယ်ရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

(၃) ပစ္စည်းပေါ်များရန်

ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတွေ ပေါ်များပြီး ဘုန်းကြီးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရသလို လူအများက မိမိနောက်ကို တစ်ကောက်ကောက်နဲ့ ဝိုင်းအုံလိုက်ပြီး အထင်ကြီး လေးစားဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရပါ။

နာမည်ကျော်ကြား လူကြိုက်များဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်လည်း မကျင့်ရပါ။

စာရေးသူ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်နေစဉ်မှာ စာရေးသူရဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးက မိမိကျင့်ရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်မှ လမ်းချော်မသွားရအောင် **''ဘုန်းကြီး ဒီအကျင့်တရားတွေကို နာမည်ကြီးအောင် ဘုန်းကြီးအောင်ဆိုတဲ့အနေနဲ့ မကျင့်ရဘူးနော်''**လို့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမအတိုင်း သတိပေး ဆုံးမခဲ့ဘူးခြင်းပါ။

သူတော်ကောင်းတရားကို ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် စာတွေ့လက်တွေ့ နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး

အတိမ်းအစောင်းမဖြစ်ရအောင် သင်ပြပေးနိုင်သော ဆရာကောင်းကို သေချာရှာတတ်ဖို့ လိုမှာပါ။

❂ ***ပစ္စည်းပေါ်များ လူလေးစားရန် ကျော်ကြားရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။***

(၄) အပြစ်လွတ်ရန်

အသက်ကြီးလာရင်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းလာရင် ဖြစ်စေ၊ ရှင်ရဟန်းဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ၊ ယောဂီလို့နာမည်ခံထားရင် ဖြစ်စေ၊ ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ၊ ရာထူးရှိသောပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာရင်ဖြစ်စေ၊ အများက ကြည်ညို လေးစားသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ တရားနဲ့မနေရင် တရားမကျင့် ရင် လူအများက အပြစ်တင်ဝေဖန် ပြောဆိုခံရမှာကြောက်သဖြင့် ဟန်ဆောင်ပြီး တရားနဲ့နေပြ တရားကျင့်ပြဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရပါ။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူလာရင် တရားနဲ့နေတဲ့ သဘော မျိုးဖြစ်အောင် တရားကို ဟန်ဆောင်ထိုင်ပြနေခြင်းပါ။ အဲ လူမရှိ ရင်တော့ မဟုတ်တာမှန်သမျှကို အကုန်လုပ် အကုန်ပြောဆိုနေပြီး မကောင်းသောအတွေးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတော့တာပါပဲ။

❂ ***အပြစ်ရှာကြံ ကင်းလွတ်ရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။***

(၅) လူများသိရန်

ကိုယ်ကျင့်နေမှုကို လူအများသိမှ ကျော်ကြားမယ်၊ နာမည်ကြီးမယ်၊ ဒါကြောင့် လူတွေသိရှိဖို့ သတင်းဌာနမျိုးစုံသို့ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ဓာတ်ပုံတွေ၊ အသံဖိုင်တွေ၊ ဗွီဒီယိုဖိုင်တွေကို ကိုယ်တိုင်ပေးပို့ခြင်း၊ စေခိုင်းခြင်း၊ ဖြန့်ခြင်းတို့ကို အမြဲလုပ်နေခြင်းပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်နေမှုကို လူအများသိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မကျင့်ရပါ။

ကိုယ်ကျင့်မှုကံ လူသိရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

(ဗြဟ္မစရိယသုတ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊စတုက္ကနိပါတ်၊ ၁ ၊ ၃၃၄ ၊ ၄ ၊ ၂၇၅)

ရှိုးသားမှုသာ ရှိပါစေ

မကျင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်များကို အနှစ်ချုပ်ကြည့်ရင် မရိုးသားမှုပါပဲ။ မရိုးသားတော့ မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ပြောဆိုဖို့ ဝန်မလေးတော့ပါ။ ဝန်မလေးတော့ မပြတ်ပြုလုပ် ပြောဆိုဖြစ်တယ်။ အမြဲမပြတ် ပြုလုပ်မှုကြာလာတော့ မကောင်းမှုကို အကောင်း ထင်လာတယ်။ အမှားကို အမှန်လို့ မြင်လာတယ်။ အမှားကို အမှန်လို့ ယူဆလာရင်တော့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မပြောနဲ့ ဘုရားရှင်တောင် ဆုံးမ ဟောပြောလို့ မရနိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတရား ကျင့်သောအခါ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ဖို့ လိုအပ်ခြင်းပါ။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုသည် ဓမ္မနယ်မှာ အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။ မေတ္တာသုတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅) ပါးထဲ၌ တရားတစ်ခုခုကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥဇု=ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်၊ သုဟုဇု= အလွန်ကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်လို့ ရိုးသားဖြောင့်မတ် ခြင်းမှာ အလွန်အရေးပါသဖြင့် ဗုဒ္ဓက နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက် မိန့်တော် မူထားခြင်းပါ။ ပြီးတော့ သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါးထဲမှာလည်း ရဟန်းသံဃာတော်များသည် ဥဇုပ္ပဋိပန္နော = ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ရမယ်လို့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကို ဂုဏ်တစ်ခုအနေဖြင့် မိန့်တော် မူပါတယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်မှန်ရင် ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ စိတ်ထား တို့သည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေမှ အနီးကပ်ကြည်ညို၊ လေးစားမှု၊ ရေရှည်ရိုသေမြတ်နိုးမှုတို့ကို ခံယူနိုင်ခြင်းပါ။ ရိုးသားဖြောင့်မတ် မှုမရှိရင်တော့ အနီးကပ်ကြည်ညိုလေးစားမှု ရေရှည် ရိုသေမြတ်နိုးမှု ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။

လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေကြသောအခါ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု ဆက်ဆံမှုဟာ ယုံကြည်မှုရှိပြီး ခိုင်မြဲခြင်းပါ။ မိမိအပေါ်မှာ မရိုးသား မဖြောင့်မတ်တဲ့သဘောကို တစ်ချက်လောက် တွေ့လိုက် ရရင် ယုံကြည်မှုဟာ လုံးဝ ပျက်သွားပြီး မဆက်ဆံချင်လောက်အောင်

ဖြစ်သွားခြင်းပါ။ မလွဲမရှောင်သာလို့ ဆက်ဆံနေရရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ အလေးအနက် မရှိတော့ပါ။

ယောဂီဖြစ်က ရိုးသားရ

တရားကျင့်နေတဲ့ ယောဂီဖြစ်မယ်ဆိုရင် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှုမှာ ပိုလိုအပ်နေခြင်းပါ။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုရှိမှသာ မိမိရဲ့တရားအခြေအနေအမှန်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို ပြောပြနိုင်မှာပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည် ယောဂီရဲ့တရားအခြေအနေအမှန်ကို သိရပါမှ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက သင်ပြဖြေရှင်းပေးသော နည်းအတိုင်းတရားရမယ်လို့ ယုံကြည်ချက်အပြည့်ဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းနေစဉ်ကြိုးစားအားထုတ်ကျင့်လို့ ခပ်သွက်သွက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခပ်သွက်သွက်ပျောက်သွားသော ရုပ်နာမ်သဘာဝများရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောကိုသိသောဉာဏ်အထိ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိလာမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝ၌ပင်မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် မိန့်ထားခြင်းပါ။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်သော ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ထူးတွေကို တကယ်ရချင်ရင် ....

❀ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော စိတ်ထားအခြေခံရှိနေရမယ်

- ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေရမယ်၊
- ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်များကို ယုံကြည်သက်ဝင်နေရမယ်၊
- ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနှင့်အညီ နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကျင့်နေရမယ်၊

အောက်ပိုင်းဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲမှ အနည်းဆုံး ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် (ဖြစ်ပျက်ကိုသိသောဉာဏ်)အထိ ရအောင် ကျင့်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ငါးချက်နှင့်ပြည့်စုံအောင် အစဦးဆုံး လုပ်ဖို့လိုမှာပါ။

အဲဒီအရည်အချင်းများသာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံနေပါစေ၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တွေက ဖြစ်ပေါ်ရရှိလာမှာ သေချာနေခြင်းပါ။ ထိုအရည်အသွေးများကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ ယင်းအရည်အသွေးများ ပြည့်ဝလာသောအချိန်မှာ တရားထူး တရားမြတ်တွေ လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြပါစေ။



ဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ

(ကာလီဖိုးနီးယား)